

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Bab ini merupakan bagian yang akan membahas mengenai Simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Simpulan berisi pemaknaan terhadap hal-hal penting dari hasil penelitian, implikasi berisi hasil analisis temuan penelitian yang dapat dimanfaatkan dari penelitian, sedangkan rekomendasi berisi saran yang ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling (Guru BK) serta peneliti selanjutnya.

5.1 Simpulan

Setelah melakukan seluruh rangkaian penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa secara umum, gambaran kecemasan sosial peserta didik kelas XI SMA Negeri 11 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 berada pada kategori sedang, namun masih terdapat banyak peserta didik yang berada pada kategori tinggi sehingga diperlukan layanan intervensi untuk dapat mereduksi kecemasan sosial yang mereka miliki. Adapun berdasarkan jenis kelamin, gambaran kecemasan sosial peserta didik perempuan cenderung memiliki kecemasan sosial tingkat tinggi lebih banyak dibandingkan dengan peserta didik laki-laki.

Layanan intervensi dengan teknik *self instruction* dilaksanakan dalam *setting* kelompok selama empat sesi melalui tiga tahapan yaitu tahapan pengumpulan informasi, tahapan konseptualisasi masalah, dan tahapan melakukan perubahan langsung.

Layanan intervensi dengan teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik menunjukkan hasil yang efektif. Tingkat kecemasan sosial sepuluh peserta didik yang mendapatkan layanan intervensi berubah dari kategori tinggi menjadi kategori sedang. Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *post-test* kelompok eksperimen dengan skor *post-test* kelompok kontrol.

5.2 Implikasi

Implikasi penelitian bagi bidang pendidikan, khususnya pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu Guru BK seyogianya dapat secara cepat dan tanggap dalam mengidentifikasi permasalahan kecemasan sosial peserta didik di sekolah dengan memperhatikan karakteristik-karakteristik

yang menyertai kecemasan sosial. Selain itu, layanan intervensi dengan teknik *self instruction* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bantuan dan penanganan untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik, apabila ditemukan peserta didik dengan kecemasan sosial tingkat tinggi. Langkah-langkah dalam rancangan intervensi dapat dijadikan sebagai panduan bagi Guru BK untuk melaksanakan layanan intervensi dengan teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik.

5.3 Rekomendasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan intervensi dengan teknik *self instruction* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik. Oleh karena itu, layanan intervensi dengan teknik *self instruction* dapat menjadi salah satu alternatif upaya bantuan untuk mereduksi kecemasan sosial. Guru BK diharapkan dapat menguasai teknik *self instruction* dengan melakukan penelusuran tingkat kecemasan sosial, konseptualisasi masalah, dan melakukan perubahan langsung melalui instruksi diri sehingga dapat mengaplikasikannya, baik dalam upaya bantuan maupun penanganan pada peserta didik dalam usia remaja yang mengalami kecemasan sosial.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih dalam mengenai permasalahan kecemasan sosial, meliputi aspek-aspek dan indikator kecemasan sosial. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan instrumen penelitian dalam bentuk lain (selain *self report*) serta menggunakan instrumen yang berbeda pada saat pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melaksanakan penelitian dengan menggunakan sampel *single subject* sebagai subjek penelitian sehingga terdapat data deskriptif kualitatif sehingga dinamika perubahan perilaku dari subjek penelitian dapat teramati secara optimal. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melibatkan pihak lain (dalam hal ini Guru BK) untuk melakukan monitoring perubahan kecemasan sosial yang dimiliki subjek penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan evaluasi akhir untuk mengukur seberapa jauh penurunan intensitas atau frekuensi munculnya kecemasan sosial yang dialami peserta didik setelah pemberian intervensi.